



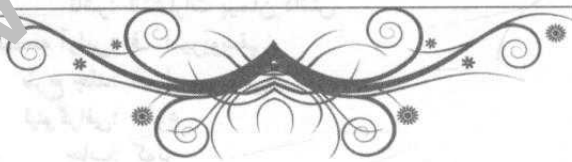
سازمان بهزیستی کشور

مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد
اונیت باورده و امور روانشناختی

مهارت‌های زندگی

(مجموعه کارگاه‌های بازآموزی ۱)

کتاب مطالعه



۱۳۷۱، چاپ اول

راهنمای مطالعه

۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۱-۱-۳

مشاوره و آموزش بهزیستی، سازمان بهزیستی کشور، تهران، ۱۳۷۱

شابک : 978-600-8483-18-2

شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۹۸۲۴۰

عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی: (مجموعه کارگاه‌های بازآموزی ۱) کتاب مطالعه /

مؤلف حسین ناصری.

مشخصات نشر : اصفهان: پیمان دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۸۰ص: جدول، نمودار.

موضوع : مهارت‌های زندگی

Life skills : موضوع

موضوع : مهارت‌های اجتماعی

Social skills : موضوع

رده‌بندی دیویی : ۷/۶۴۶

رده‌بندی کنگره : HQ ۲۰۳۷/ن۱۶م۸۶ ۱۳۹۶

سجل ملی : ۴ : ناصری، حسین، ۱۳۴۹ -

وضعیت فهرست نویسی : فبا

اصفهان، خیابان فارسی، نبش چهارراه پنج رمضان

ساختمان کیمیا، طبقه اول، واحد یک

همراه: ۰۹۱۳۱۰۵۱۲۹



انتشارات
پیمان
دانش

عنوان: مهارت‌های زندگی (مجموعه کارگاه‌های بازآموزی ۱)

کتاب مطالعه

مؤلف: حسین ناصری

ناشر: انتشارات پیمان دانش

صفحه آرای: ف. امیریوسفی

طرح جلد: ف. امیریوسفی

لیتوگرافی: طلوع

چاپ: کوثر

صحافی: بهار

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

شابک: 978-600-8483-18-2

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص سازمان بهزیستی کشور می‌باشد.

۹	آشنایی با اصول پیشگیری
۱۱	مقدمه
۱۱	مرور اجمالی مهارت‌های زندگی
۱۱	انتقال و ادغام برنامه
۱۱	گردآوری نقاط ضعف برنامه
۱۲	گردآوری تجربیات موفق استانی
۱۲	مرور مدل‌های موجود
۱۲	مدل ۱۰+۱
۱۳	ساختار اجرایی
۱۳	یک تغییر پارادایمی
۱۴	فعالیت‌های زیر، حتی
۱۴	بعد از کارگاه
۱۵	مقدمه‌ای بر علم پدینگی
۱۵	تاریخچه علم پیشگیری
۱۹	تقسیم بندی پیشگیری
۲۱	تعریف پنج بخشی رومانو و هیگ
۲۲	آسیب‌های اجتماعی
۲۳	چارچوب‌های نظری در علم پیشگیری
۲۶	عوامل محافظ
۲۷	عدالت اجتماعی و پیشگیری
۳۱	آشنایی با چند برنامه شاخص پیشگیرانه
۳۵	مهارت‌های ارتباطی
۳۷	مقدمه
۳۷	سلامت روان
۳۷	مهارت‌های زندگی
۳۷	مدل ۱۰+۱
۳۸	مهارت‌های ارتباطی
۳۸	موضوعات
۳۹	تعریف ارتباط
۳۹	عناصر ارتباط
۴۰	ارتباط یک سویه
۴۱	اجزاء ارتباط
۴۱	اجزا کلامی

۴۳	چگونگی شروع صحبت
۴۵	چگونگی جمع بندی و پایان گفتگو
۴۶	اجزاء غیر کلامی
۴۹	گوش دادن
۵۰	موانع ارتباطی
۵۱	توصیه‌هایی برای کارآمدتر کردن ارتباط
۵۳	سبک‌های ارتباطی
۵۵	مهارت جرأت‌مندی
۵۷	مقدمه
۵۷	اهداف
۵۸	سبک‌های ارتباطی
۵۸	تعریف جرأت‌مندی
۵۸	پیامدهای جرأت‌مند نبودن
۵۹	نتایج مثبت جرأت‌مندی
۶۲	هفده روش در جرأت‌مندی
۶۳	فنون ویژه جرأت‌مندی
۶۳	فرمول جملات جرأت‌مندانه
۶۵	مدیریت خشم
۶۷	مقدمه
۶۷	اهداف
۶۷	تعریف
۶۸	پرسشنامه عصبانیت
۶۹	عوامل ایجاد کننده خشم
۷۰	علائم و نشانه‌های عصبانیت
۷۱	سبک‌های مختلف افراد در موقعیت‌های خشم برانگیز
۷۱	ویژگی‌های افراد ماهر در موقعیت‌های خشم برانگیز
۷۲	مرحله اول مدیریت خشم
۷۴	مرحله دوم مدیریت خشم
۷۸	مرحله سوم مدیریت خشم
۷۹	پیوستار خشم
۸۰	مهارت‌های مورد نیاز در موقعیت‌های خشم برانگیز

پیشگفتار

یکی از اهداف مهمی که در دستور کار بازنگری برنامه مهارت‌های زندگی قرار گرفته است، ارائه اطلاعات یک دست به تمامی آموزشگران مهارت‌های زندگی است. بدیهی است که زبان مشترک، آموزشگران را به یکدیگر نزدیک کرده، احتمال سوء تفاهم را به حداقل ممکن خواهد رساند. بنا به دلیل ذکر شده، هرآنچه که در کارگاه‌های اصلی تربیت مربی ارائه شده است، بی‌کم و کاست در قالب کتابی که هم‌اکنون در دست شما است، جمع آمده شده است. به عبارت دیگر، وقتی که این کتاب را می‌خوانید، می‌بایست که برای شما یادآوری کننده و تالیی باشد که آموزشگر دوره در قالب فعالیت‌های مختلف کلاسی، آن را برای شما اجرا کرده است. لازمه ترمضیح است که سعی شده است مطالب موجود در کتاب از غنای لازم برای بکارگیری در بسیاری از موقعیت‌ها برخوردار باشد ولی حتماً منابعی وجود دارند که علاوه بر علمی تر بودن، قابلیت کاربرد بالاتری داشته و اندک‌یزه لازم در استفاده از آن‌ها را برای شما ایجاد کنند. بدون شک، برنامه مهارت‌های زندگی وقتی ضابطه نفاذ قابل توجهی در بین آحاد مردم پیدا خواهد کرد که مردم نشانه‌های آن را در سبک زندگی شما ببینند. به راحتی تشخیص دهند به این معنی که شما را فردی بدانند که گفتگوهای باکیفیتی را فراهم می‌کنید؛ بدون توسل به پرخاشگری، احقاق حق می‌کنید و به ندرت از کوره به در می‌روید. علاوه بر این کتاب، کتاب کار نیز به شما داده می‌شود تا فعالانه درگیر مباحث شوید.

نکته دیگر این است که برخلاف دوره‌های پیشین که مهارت‌های زندگی یک محتوا در سراسر کشور اجرا می‌شد، عزم جزم است که محتوای عمومی مهارت‌های زندگی برسط شما به‌می‌سازی شود. به شکل مشخص منظور از بومی‌سازی این است که محتوای مهارت‌های زندگی در قالب آسیب‌های روانی- اجتماعی رایج در استان، مشخصات جغرافیایی، اقتصادی و فرهنگی استان، ویژگی‌های روان‌شناختی گروه مخاطب (کودک، نوجوان، جوان و بزرگسال) و نیاز سنجی استانی، تغییر یافته و به معنی واقعی کلمه به شرکت‌کنندگان در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی در مراکز مشاوره منتخب کمک کند که توانایی روان‌شناختی خود را ارتقا داده و به شکل عملیاتی پیشگیری را وارد زندگی خود کنند. مسئولیت اجتماعی ایجاب می‌کند که ما دست‌اندرکاران مهارت‌های زندگی، نقش تخصصی خود را به منظور کمک به افراد جامعه برای پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی جدی بگیریم. برای محقق کردن این هدف، نظرات



خود را با ما در میان بگذارید:

شماره تلفن: ۶۶۷۰۲۰۰۱ الی ۹ داخلی ۲۵۰۵

ایمیل: hsnasari@gmail.com

www.ketab.ir